



7. April 2020

## Stille – Zur Ruhe finden in der Stille

Sehr selten sind wir in unserer komplexen und temporeichen Zeit wirklich im gegenwärtigen Augenblick präsent. Vor allen Dingen in dieser für uns noch nie dagewesenen Situation, diesen vielen Unsicherheiten und dem allgegenwärtig spürbaren Stress haben wir den Kontakt zu uns selbst und der Welt verloren. Wir sind völlig reizüberflutet vom erhöhten Medienkonsum, schon fast hypnotisiert, wird unser Fokus doch ständig auf Corona gelenkt.

Ich will mich diese Woche schweigend in die Stille begeben, die Aussenreize reduzieren um so den Geist zu beruhigen und wieder im Hier und Jetzt, in mir selber anzukommen. Durch die Sitz- und Gehmeditation, die volle Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick wird der Geist wieder frei und offen.

Vielleicht mögen auch Sie Ihren Medienkonsum, die negativen Aussenreize auf ein Minimum reduzieren und mehr stille Momente geniessen. Sie erlauben so Ihrem aufgewühlten Geist sich zu beruhigen.

### 5 Minuten Atemmeditation

Versuchen Sie sich während 5 Minuten auf Ihren Atem zu konzentrieren. Seien Sie neugierig.

- setzen Sie sich entspannt, in aufrechter Position hin
- evtl. mögen Sie Ihre Augen schliessen um sich besser auf Ihren Körper konzentrieren zu können
- legen Sie Ihre Hände auf Ihre Bauchdecke oder den Brustkorb, dort wo Sie die Atembewegungen besser wahrnehmen
- richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun ganz auf Ihren Atem und lassen Sie diesen frei fließen in seinem momentanen Rhythmus
- wenn sich bei der Einatmung die Bauchdecke/der Brustkorb hebt, können Sie gedanklich für sich sagen „ein“ und wenn sich bei der Ausatmung die Bauchdecke/der Brustkorb senkt, sagen sich für sich selber „aus“. **Ein – aus – ein – aus**  
Mit dem Benennen von ein – aus bilden Sie eine Brücke zwischen Körper und Geist
- **zählen** Sie Ihre Atemzüge von **1 – 10** und beginnen dann wieder bei 1  
Einatmung 1 – Ausatmung 1 – Einatmung 2 – Ausatmung 2 etc. und dabei lassen Sie den Atem frei fließen
- beobachten Sie die Bewegungen der Bauchdecke/des Brustkorbes und sagen Sie für sich **heben – senken** – heben – senken...
- **beobachten** Sie nun einen **ganzen Atemzug** lang ganz neugierig, von der Einatmung – kurze Stille – wie die Ausatmung geschieht – kurze Stille – bis zum nächsten einmaligen Atemzug, den es so noch nie gegeben hat und den es so auch nie wieder geben wird. Jeder Atemzug ist einmalig!
- Versuchen Sie dann die Aufmerksamkeit auf die **Stille zwischen zwei Atemzügen** zu lenken. Nehmen Sie die Stille – den Moment des Nichts das alles enthält – ganz bewusst wahr.

Wie fühlen Sie sich jetzt? Atemmeditation eignet sich auch gut, wenn Sie Mühe haben mit Schlafen. Beginnen Sie Ihre Atemzüge zu zählen...

## Stille

Eines Tages kamen einige Wanderer zu einem Mönch, der in einer Einsiedelei auf einem Berg wohnte. Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst Du in Deinem Leben in der Stille?“ Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“ Nach einer Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach: „Als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch einen Augenblick.“ Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“ Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“

Autor unbekannt

